

Зима-холода. Как повысить свой иммунитет и не заболеть в этот период?

Лето уже давно закончилось. После осенней сырой погоды наконец-то пришла зима с морозами, ветрами, снегом и... простудой. В этот период чихающих и кашляющих людей становится намного больше, их можно встретить на улице, в метро, в магазине. Людям со слабым иммунитетом сложно сопротивляться простуде, и вероятность заразиться от уже простуженных людей очень велика. Но не все сразу болеют. Одни весь зимний период не могут избавиться от насморка и кашля, другие не болеют вообще. Почему так?

Дело в том, что у некоторых людей защитная система организма может оказывать гриппу и другим простудным заболеваниям серьезное сопротивление. А вот у некоторых эта защитная система очень слабая, поэтому и простуда ходит за ними по пятам.

Почему же защитная система слабая? Почему не все могут бороться с гриппом? А все потому, что почти каждому из нас ежедневно приходится сталкиваться с негативом, например, со стрессами на работе и дома. Кроме этого - нарушение режима дня, неправильное питание, отсутствие отдыха, неблагоприятная экологическая обстановка, вредные бактерии, которые преследуют нас везде, пессимизм, переживания и, конечно же, наше равнодушие к себе любимому. Многие говорят: «У меня сейчас ничего не болит, а поэтому мне нечего беспокоиться. Потом заболит, я выпью таблеточку и все». А о профилактике все забывают. Хотя, проведение профилактики является одним из основных факторов, влияющих на ваше самочувствие в дальнейшем.

Для того чтобы не оказаться заложником простуды, необходимо заранее подготовиться к встрече с ней и оказать ей достойное сопротивление. Вы согласны?

Итак, что необходимо предпринять, чтобы простуда обходила вас стороной.

Первый шаг. Займитесь спортом и лучше сразу несколькими видами. Например, летом бег или плавание, а зимой лыжи или коньки. Спортивные занятия сделают ваш организм значительно крепче и выносливее. К тому же, занимаясь зимним видом спорта, вы чаще будете проводить время на свежем воздухе, а это тоже немаловажно.

Второй шаг. Проводите закаливающие процедуры. Например, после баньки выбегайте на улицу босиком и обтирайтесь снегом. Можно посоветовать обливание или купание в ледяной воде. Купание в ледяной воде - отличная закалка. Но рекомендуется далеко не всем. Если вы решитесь стать моржом, посоветуйтесь для начала с врачом и знающими людьми, а точнее с теми, кто давно купается зимой. Вам дадут более подробные советы о том, как необходимо начинать процесс закаливания, чтобы сразу не простудиться и не заболеть.

Третий шаг. Следите за своим питанием. Правильное питание - залог здоровья! Поэтому следите за своим рационом. Старайтесь, чтобы в зимний период ваша пища была питательной и разнообразной. Ешьте больше ягод, фруктов и зелени. Летом наш организм был насыщен различными витаминами, а с приходом зимы в нашем рационе все реже появляются свежие овощи и фрукты, мы переключаемся на консервированные продукты. Да, в консервированных продуктах тоже есть витамины, но их не так много, как в свежих.

Четвертый шаг. Принимайте витамины. Сегодня выбор витаминов очень широк и разнообразен. Отправившись в ближайшую аптеку, вы сможете приобрести себе целый комплекс витаминов, которые помогут вам повысить защитную систему организма. Кроме этого, сегодня рекламируют множество пищевых добавок, которые помогают бороться с простудой и укрепляют иммунитет. Я не буду сейчас говорить названия этих продуктов, но включив телевизор, вы сможете увидеть не одну рекламу, в которой говорится о том, что выпив (...), вы укрепите свой иммунитет.

Пятый шаг. Следите за своим настроением. Поверьте, что пессимизм, отсутствие желания радоваться и получать удовольствия уже понижает ваш иммунитет, поэтому чаще улыбайтесь. Оденьтесь, позвоните друзьям и договоритесь о встрече. Если у вас есть дети, то их тоже возьмите с собой и поиграйте в снежки или сходите на каток. Поверьте: положительные эмоции заряжают энергией и помогают бороться с неприятностями.

Автор - **Татьяна Маркинова**

[Источник](#)